I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Trece

Asociación con Jesús

Dios envió a Otilia a mi familia para darnos la oportunidad de conocer mejor a Jesús. Mi familia constaba de mi madre, mi abuelo, mi hermana y yo.

Otilia, una mujer adventista del séptimo día del pueblo de mi padre, nos visitó antes y después de la muerte de mi padre. Ella nos hablaba acerca de oraciones contestadas, las bendiciones del sábado y la delicia de tener amistad íntima con Jesús. Desde el tiempo en que mi hermana y yo éramos infantes, ella nos invitaba a la iglesia, pero mi madre era indiferente, y por años cortésmente rehusaba la invitación. A pesar de todo, respetábamos a Otilia por causa de su bondad, sincero fervor religioso y su conocimiento de la Biblia.

Gracias a la persistencia de Otilia, cuando mi hermana y yo éramos adolescentes, nuestra familia comenzó a asistir a la Iglesia Adventista del Séptimo Día y llegamos a interesarnos en sus doctrinas. Luché con algunas de las creencias, pero Otilia no era una mujer dogmática. Ella me dijo: "No me corresponde a mí convencerte de lo que es la verdad y lo que no lo es. Ora a Dios y pídele que te guíe en el camino correcto. Ora con todo tu corazón, y más temprano o más tarde él te responderá. Entonces, haz lo que él te diga".

Mi abuelo, que tenía unos 90 años, y mi hermana se bautizaron primero. Como un año más tarde, mi madre y yo los seguimos. La lucha interna por la que pasé me sirvió para ayudarme a desarrollar una relación íntima con Dios, a depender de la oración y a darme cuenta de que Dios guía, conduce y bendice si queremos que lo haga. Por primera vez en mi vida tuve una constante actitud de oración acerca de las elecciones que estaba haciendo. Desde entonces he tenido muchas oportunidades de relacionarme íntimamente con Jesús. Esta relación me trajo la seguridad de su presencia y una incomparable paz mental.

© Recursos Escuela Sabática

La bendición que viene de permanecer en Jesús no es sólo espiritual, sino también física y emocional. Un cuerpo creciente de investigación está mostrando que los factores tales como la religiosidad, la fe, la espiritualidad, la oración, el perdón, la esperanza y la asistencia a la iglesia están conectados positivamente con la salud. Después de generaciones de llamar a la religión el opio del pueblo y echar la culpa a la religión por algunas de las obsesiones que tenía la gente, la ciencia está admitiendo que una fuerte relación con Dios es buena para la mente y el cuerpo de la gente. Cuando recibí mi título en Psicología a los 30 años de edad, no se leían monografías o estudios realizados acerca de la oración, la religión o la espiritualidad. Ahora, cualquier conferencia profesional en el campo incluirá una respetable lista de presentaciones sobre estos temas, la mayoría de los cuales informará efectos benéficos.

La Biblia abunda en pasajes que describen a los creyentes como alegres, como que tienen un gozo auténtico que viene de Cristo Jesús. Esto no significa que los cristianos no experimentan dolor. Más bien, significa que tienen una superabundancia de felicidad que viene de arriba y los capacita para manejar las dificultades por causa de la gracia de Jesús. Su vida es el ejemplo supremo de conexión espiritual con el Padre.

Permanecer en Jesucristo, estar en conexión íntima con él, es la forma de fomentar el crecimiento espiritual, el bienestar y la felicidad. Este capítulo señala a Jesús como la fuerza de la auténtica felicidad y como un ejemplo de cómo vivir una vida gozosa en un mundo lleno de dolor y sufrimiento. En el resto de este capítulo analizaré el sendero que conduce en forma confiable a una vida de gozo: la oración, la meditación en las Escrituras, la adoración, la práctica del perdón, el servicio a otros, la esperanza y la confianza en Dios.

Una relación individual con Jesús

Marcos 1:21 al 38 describe un sábado que Jesús pasó en Capernaum. Enseñó en la sinagoga al comienzo de la mañana, impresionando a la gente con sus palabras dotadas de autoridad. Echó fuera un demonio y luego, después del culto, junto con Santiago y Juan fue a la casa de Pedro. Encontrando a la suegra de Pedro enferma, Jesús la sanó. Luego, al ponerse el sol, todo el pueblo se reunió a la puerta, trayendo "todos los que tenían enfermedades, y a los endemoniados", y Jesús los sanó de todas las diversas enfermedades y echó fuera todos los demonios. ¿Qué sucedió después de un sábado al parecer agotador? Jesús durmió un poco, y "muy de mañana,

© Recursos Escuela Sabática

siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba" (versículo 35).

Jesús nos mostró cuan necesario es para nosotros desarrollar una buena relación con el Padre. El se acercaba a Dios regularmente a pesar de las fuertes demandas que su ministerio le producía. Haciendo eso lo calmaba y le daba fuerza física, mental y espiritual con la cual afrontar cada día.

Como Jesús, nosotros también podemos estar sujetos a numerosas presiones por causa del trabajo, la familia, la salud y las finanzas, pero la comunión con Jesús nos liberará de tales cargas. Para mí, interactuar con Dios involucra los dos procesos de la comunicación: yo hablo a Jesús por medio de la alabanza, la oración, el compartir lo que siento, etc., y él me habla por medio de la Biblia, por consejos que otros me dan e impresiones que me vienen en momentos de reflexión. (Yo tiendo más a hablar, y mucho, que a escuchar. Admito que necesito hacer más de esto último.)

Los consejeros usan imágenes guiadoras para ayudar a la gente que tiene una variedad de desórdenes mentales. Por ejemplo, una cliente que sufre de estrés puede ser invitada a imaginarse mirando una hermosa escena costera, sintiendo la cálida y calmante brisa, y escuchando los graznidos de las gaviotas. Ella puede imaginarse el aroma del agua de mar y verse a sí misma caminando en paz y calma sobre la playa de arena. Ella también imagina verse caminando en el agua templada, permaneciendo allí por unos momentos, y luego ver salir el sol y sentir su calidez sobre la piel. Con el fin de aumentar mi motivación de aprender más acerca de Jesús, a veces practico esta clase de imaginación guiada al meditar en pasajes de los evangelios.

Encuentro que hacer eso me ayuda a expandir mi comprensión de aquellos pasajes y le da a los mensajes que contienen un mayor impacto.

Cuando usamos las imágenes guiadas, deberíamos comenzar por pedir a Dios la conducción en la meditación. Y podemos encontrar ayuda en buenos comentarios que amplían las Escrituras. Toma, por ejemplo, la historia de Leví Mateo tal como se relata en Mateo 9:9 al 17. Léelo junto con el comentario que Elena de White ha provisto en el capítulo 28 de *El Deseado de todas las gentes*. Luego podemos meditar en el lugar que los publícanos tenían en la ocupada Palestina. No eran meramente recolectores de impuestos para el imperio extranjero: también eran considerados traidores que se aprovechaban de su propio pueblo. Podemos imaginar los pensamientos y las expresiones faciales de Mateo cuando Jesús se aproximó a su puesto y lo invitó a ser su discípulo. Podemos visualizar la desaprobación de los maestros de religión, quienes considerarían su elección como altamente ofensiva.

© Recursos Escuela Sabática

Podemos trazar una imagen mental del grupo al cual Mateo, entusiasmado por su nuevo discipulado, invitaba a sus colegas publícanos y a otras personas de dudosa reputación a venir y a encontrarse con Jesús. Podemos pensar en los mensajes tiernos y llenos de esperanza que Jesús podría haberles dado desde el asiento de honor en medio de una muchedumbre de mala fama. Podemos especular acerca de cómo sus palabras pudieron haber impulsado a algunos de los presentes a hacer grandes cambios en sus vidas. Podemos imaginar todo esto en términos llenos de color y vivacidad, observando a Jesús exhibir su carácter piadoso al tratar con estas personas despreciadas. Entonces podemos aplicar la historia a nuestra propia experiencia: examinar el lado vergonzoso de nuestra vida y ver a Jesús mientras sonríe, perdona y nos recibe tal como él los recibió a ellos.

Relación corporativa con Jesús

Una comunidad de creyentes provee el apoyo espiritual que necesitamos al relacionarnos con Jesús: proporciona el ambiente en el cual podemos crecer espiritualmente mientras mantenemos el equilibrio mental y la salud. La Dra. Marilyn Baetz, miembro del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Saskatchewan, y sus asociadas condujeron una encuesta de salud de la comunidad en el Canadá. [1] En un período de siete meses obtuvieron datos de 37 mil participantes con edades entre 15 años y el fin de sus vidas. Reunieron informaciones acerca de la frecuencia de los desórdenes mentales, la frecuencia de la adoración y los valores espirituales. Su investigación reveló una alta correlación negativa entre dos variables en estudio: los desórdenes mentales (depresión, manías, desórdenes de pánico y fobias sociales) y la asistencia a la iglesia. Esto significa que cuanto más alta era la frecuencia de asistencia a la iglesia, menor era la incidencia de las enfermedades mentales. Estos resultados pueden ser interpretados como diciendo ya sea que los desórdenes mentales pueden impedir que la gente vaya a la iglesia, o que ir a la iglesia puede salvaguardar a la gente del desarrollo de desórdenes mentales, pero esta última conclusión es tan probable como la primera.

Jeff Levin, un investigador experimentado del Instituto Nacional de Investigaciones del Cuidado de la Salud, dirigió un análisis de centenares de estudios sobre la conexión entre la salud y la religión. [2] Encontró evidencias de que pertenecer a una religión era un factor protector contra 25 enfermedades

---

[1] Marilyn Baetz *et al,* "How Spiritual Values and Worship Attendance Relate to Psychiatric Disorders in the Canadian Population", *Canadian Journal of Psychiatry* 51 (2006): pp. 654-661.
[2] Jeff Levin, *God, Faith and Healing* (Hoboken, N. J.: John Wiley & Sons, 2001), p. 32.

© Recursos Escuela Sabática

o condiciones de salud, reducía el riesgo de morir de 26 enfermedades identificadas y protegía contra la muerte por 31 tipos de cáncer. Las poblaciones protegidas estaban entre los siguientes grupos religiosos: amish, sacerdotes budistas, monjas católicas, hindúes, hutteritas, jainistas, judíos, mormones, musulmanes, parsis, adventistas del séptimo día y monjes trapistas.

Un estudio de la Sociedad *National Geographic* acerca de la longevidad identificó a cinco grupos de personas que vivían vidas significativamente más largas, más saludables, en comparación con el resto de sus conciudadanos. [3] Cuatro de los grupos son étnicos, y uno es un grupo religioso: los adventistas del séptimo día en Loma Linda, California, Estados Unidos.

¿Por qué pertenecer a un grupo religioso hace que la gente esté más sana y más feliz? Los expertos han ofrecido algunas sugerencias:

- *La religión tiende a promover un estilo de vida saludable.* Muchas religiones desaniman el uso de alcohol y otras sustancias psicoactivas, enfatizando la importancia de la dieta y el ejercicio, y desaprueban la conducta sexual promiscua, y presentan el matrimonio y la vida familiar como los caminos de Dios. También promueven la moderación en todas las cosas como la forma de honrar a Dios.
- *La religión proporciona una red social adecuada.* La mayoría de las congregaciones ofrece una plataforma donde la gente se encuentra y desarrolla amistades que se apoyan mutuamente. Estas personas ayudan a otros y a su vez son auxiliadas cuando surge la necesidad. Tanto los clérigos como los miembros pueden proveer aconsejamiento formal e informal, y muchas actividades se hacen en conjunto con personas de la fe y los valores comunes que interesan a unas y a otras.
- *La religión proporciona apoyo espiritual.* Muchos grupos religiosos ofrecen adoración, meditación, el estudio de escritos sagrados y otras actividades espirituales en grupos. Esto contribuye a la edificación de la comunidad y al bienestar general de los miembros. La oración se practica individualmente y en conjunto, y se ofrece por aquellos que afrontan enfermedades o dificultades.
- *La religión enseña actitudes de esperanza y de confianza.* La gente de fe tiende a tener esperanza de cosas mejores en esta vida y más allá. Probablemente confían en Dios y viven de una manera menos

[3] Dan Buettner, "The Secrets of Long Life", *National Geographic* 208 (2005): pp. 2-27; *Ibíd*.,"En busca de la eterna juventud", *National Geographic en español,* noviembre de 2005, pp. 2-27

© Recursos Escuela Sabática

estresante, porque creen que Alguien está en el control de su vida. De esta manera los creyentes pueden manejar mejor los problemas -enfermedades, accidentes, muerte de un ser querido, etc.- que lo que pueden hacer los que no tienen una esperanza religiosa.

- *La religión enfatiza el uso de la oración y la meditación.* Las evidencias muestran que la oración y la meditación son benéficas para varios sistemas orgánicos. Herbert Benson, profesor e investigador en la Escuela de Medicina de la Universidad Harvard, estudió los efectos de la oración sobre los sistemas de órganos humanos y concluyeron que la oración disminuye el metabolismo, reduce la tasa cardíaca, reduce la tasa de respiración, amplifica la frecuencia las ondas cerebrales, reduce la presión sanguínea, causa sentimientos de calma interior y mejora la salud en general. [4]

Además de los beneficios para la salud mental y física que provee la religión, hay también muchas bendiciones espirituales para los que adoran juntos en verdad. Es arriesgado elegir no ir a la iglesia, aun para aquellos que tienen la intención de permanecer leales a los principios de Dios aparte de la comunidad de la iglesia. Dos o tres familias adventistas que eran miembros de mi iglesia en España se desilusionaron con la organización de la iglesia y decidieron no asistir más a nuestra iglesia local."Seguiremos adorando el sábado y viviremos como adventistas", dijeron, "pero no podemos seguir asistiendo a la iglesia donde los líderes no son verdaderos siervos de Dios".

Algunos miembros de iglesia se mantuvieron en contacto con esas familias; y sí, al principio adoraban en la naturaleza o en los hogares de los miembros de su grupo. Pero al pasar los meses llegaron a ser irregulares en sus reuniones, y finalmente dejaron de adorar y abandonaron la fe. Los pastores y los miembros de iglesia trataron de traerlos de vuelta, pero sin resultados. Habían dejado el apoyo que provee la comunidad de los creyentes, aunque fuese imperfecta. Desgraciadamente, esta clase de cosas ha ocurrido en muchas iglesias alrededor del mundo.

La adoración corporativa estable provee el ambiente ideal y seguro en el que Dios puede influir sobre nosotros. David debe haber estado convencido de esto, porque él oró:"Una cosa he demandado a Jehová, ésta buscaré; que esté yo en la casa de Jehová todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura de Jehová, y para inquirir en su templo" (Salmo 27:4).

---

[4] Herbert Benson, *Timeless Healing* (NuevaYork: Scribner, 1996).

© Recursos Escuela Sabática

Se nos dice que Jesús "vino a Nazaret, donde se había criado; y en el sábado entró en la sinagoga, *conforme a su costumbre,* y se levantó a leer" (Lucas 4:16; la cursiva es añadida)."Feliz la familia que puede ir al lugar de culto el sábado, como Jesús y sus discípulos iban a la sinagoga". [5]

Otros factores en la salud mental

La Biblia también insiste en una cantidad de actitudes y prácticas que causan bienestar espiritual, emocional y físico. Todas ellas están relacionadas con nuestra cercanía a Jesús.

Perdón. Cuando algún ser querido nos inflige un dolor lo sentimos profundamente. Bastante a menudo las ofensas vienen de un cónyuge, padre, hijo, hermano, amigo, miembro de iglesia o colaborador; las mismas personas que nos traen mucho gozo a nuestra vida. Las heridas hechas por estas personas pueden producir enojo, amargura, odio y el deseo de venganza: sentimientos altamente negativos que socavan nuestra salud mental y espiritual. En cambio, si nos volvemos al sendero del perdón cristiano recibimos paz, gozo y cercanía a Dios. Por esto Pablo animaba a la iglesia de Colosas: "Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro" (Colosenses 3:13).

Mark S. Rye y sus asociados en la Universidad de Dayton, Ohio, Estados Unidos, estudiaron a 199 personas que habían pasado un divorcio y pertenecían a organizaciones de las comunidades de solos. [6] El foco de este estudio era el efecto que el perdón al ex cónyuge tiene sobre el bienestar de los sujetos del estudio. El estudio encontró que el perdón tenía una asociación positiva con el bienestar; en otras palabras, los que perdonaban a sus anteriores cónyuges gozaban de mayor bienestar que los que no lo hacían. El perdón también estaba inversamente asociado con la depresión y el enojo. En otras palabras, cuanto menos perdón mostraban los sujetos a sus ex cónyuges, tanto más depresión y enojo experimentaban.

El perdón consiste en abandonar los sentimientos y pensamientos adversos acerca del ofensor. Podemos perdonar verdaderamente sólo con el apoyo del Espíritu Santo de Dios, ya que el odio y la venganza parecen ser reacciones humanas naturales cuando alguien nos causa dolor. Además de las

---

[5] Elena de White, *La educación* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 251.

[6] Mark Rye *et al.,* "Forgiveness of an Ex-Spouse: How Does It Relate to Mental Health Following Divorce?", *Journal of Divorce and Remarriage* 41 (2004): pp. 31-51,

bendiciones espirituales que vienen con el perdón, también no produce relaciones más satisfactorias, menos hostilidad y estrés, y menor probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión. Además, también puede disminuir la presión sanguínea y reducir el riesgo de usar y abusar de sustancias.

Servicio. Una parte importante de muchos planes de tratamiento para la depresión es un programa realista de actividades con las cuales la persona deprimida puede llenar su tiempo. Los consejeros casi siempre incluyen hacer algo que produzca ganancias y que también beneficie a otra persona, porque se ha encontrado que esto funciona bien para disipar el talante deprimido.

Jesús pasó mucho tiempo ayudando a otros. La Escritura nos dice que él "anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él" (Hechos 10:38). Así que, en efecto, hacer algo para ayudar a otros no sólo es una fuente de bienestar, sino también una evidencia de que estamos siguiendo los pasos del Maestro. Y en el juicio final tendrá que ver con nuestra salvación: "Entonces el Rey dirá a los de su derecha: Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí" (Mateo 25:34-36).

Confianza. En un artículo reciente el teólogo Jürgen Moltmann, profesor emérito en la Universidad de Tübingen, Alemania, escribió:

"En los tristes días pasados de la Unión Soviética, todos eran capaces de asombrarse por el estado policíaco-socialista que ya estaba en sus mismas fronteras. Habiendo finalmente, después de prolongados esfuerzos, adquirido una visa y, después de presentar una cantidad enorme de documentos, uno tenía que mostrar el pasaporte no sólo a un oficial sino, como regla, a cuatro. El primer oficial controlaba si la visa era correcta y el pasaporte todavía válido y adecuadamente sellado; el segundo oficial controlaba que el primero hubiera controlado correctamente; el tercero controlaba al segundo; y el cuarto, finalmente, tenía que controlar al tercero, al segundo y al primer oficial. El precepto de Vladimir Lenin (1870-1924) gobernaba supremo: 'La confianza es buena, pero el control es mejor'". [7]

---

[7] Jürgen Moltmann, "Control Is Good - Trust Is Better: Freedom and Security in a 'Free World'", *Theology Today* 62 (2006): p. 465.

© Recursos Escuela Sabática

Para nuestra relación con Dios, Moltmann sugiere una alternativa al precepto de Lenin: "El control es bueno, pero la confianza es mejor".

La confianza es la única manera de afrontar las amargas realidades de la vida y el temor de adversidades futuras. Pero nuestra confianza tiene que ser en Dios, no en los seres humanos. El versículo que está exactamente en la mitad de la Biblia contiene ese mismo mensaje: "Mejor es confiar en Jehová que confiar en príncipes" (Salmo 118:9). Hacemos bien cuando confiamos en las promesas de Dios tanto para cada paso de nuestra vida como para la salvación al final del tiempo.

Esperanza. Cuando era muchacho tenía que trabajar mucho para conseguir un juguete o el par de zapatos de mi elección. Para obtenerlos tenía que hacer algo, o alcanzar una norma. Podía involucrar tareas domésticas, calificaciones o la eliminación de un mal hábito. El tiempo de espera era un tiempo de esperanza. Yo soñaba con el juguete, y este sueño me ayudaba a hacer lo que habíamos acordado hasta que alcanzara la meta. Pero una vez que obtenía lo que había soñado, me quedaba sin una meta y por eso sin esperanza. Necesitaba otra cosa que esperar, de modo que iba a mi madre y le sugería otro juguete. En términos muy sencillos, no podía estar satisfecho con la vida hasta que tenía algo que esperar.

La esperanza es esencial para la salud, tanto física como mental. Hay amplia evidencia de que las personas enfermas que esperan mejorar se recuperan más rápido y mejor que los que tienen poca o ninguna esperanza. En el ámbito espiritual, la esperanza es aún más poderosa: "Tu vida será más radiante que el sol de mediodía, y la oscuridad será como el amanecer. Vivirás tranquilo, porque hay esperanza, estarás protegido y dormirás confiado (Job 11:17, 18, NVI).

Además de ser un motivo de conducta y un factor en la salud, la esperanza es un elemento clave de la experiencia religiosa. Esta esperanza no es meramente por cosas materiales, sino por la salvación eterna, como lo promete la Escritura repetidamente. Dios da esperanza religiosa gratuita y amorosamente a sus hijos (2 Tesalonicenses 2:16). Produce gozo, paz y confianza (Romanos 15:13), y está enfocada en la segunda venida de Cristo: es la "bienaventurada esperanza" que nos mueve a permanecer activos en la espera de la "manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo" (Tito 2:13).

En su *Divina comedia*, el famoso poeta Dante Alighieri (1265-1321) intenta describir varios lugares escatológicos, incluyendo el infierno. En las puertas

© Recursos Escuela Sabática

del infierno hay una cantidad de advertencias y mensajes. Uno de los más destacados dice: "ABANDONAD TODA ESPERANZA, LOS QUE ENTRÁIS AQUÍ". Aunque el cuadro del infierno de Dante difiere grandemente de lo que la Biblia nos dice acerca de ese lugar, es interesante ver que, en su imaginación, la falta de esperanza es lo peor que podemos afrontar.

Si tu blanco es una vida gozosa y equilibrada, y tener salud total aun en la imperfección de este mundo, sigue la sugerencia de Jesús: "Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes" (Juan 15:4, NVI).

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática